

市町村担当課名

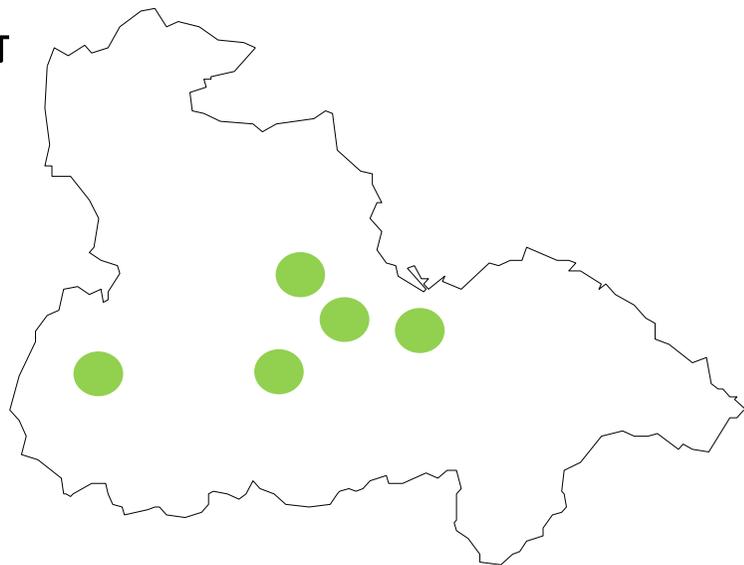
高取町地域包括支援センター

「いきいき百歳体操」を活用した 住民主体の介護予防、地域づくりについて

「いきいき百歳体操」を活用した住民主体による介護予防の取り組みの立ち上げと、地域づくり（高齢者の通いの場、居場所づくり、支え合いなど）を進めるために、社会福祉協議会や老人クラブ、リハ職と連携して事業を展開しました。

1 モデル市町村の基礎情報

高取町



凡例

新規で立ち上がった
通いの場モデル事業で活用した
既存の通いの場

公民館の場所

高齢者人口／高齢化率	2,526人／36.1%
高齢者人口の1割	252人
認定率	21.5%
第1号保険料月額	5,400円
参加人数／拠点数 (1/30時点)	90人／5拠点／3.56%
目標参加人数／拠点数 (H30年度末までに)	250人／12拠点／9.89%

(H28.12.31時点)

- ・高取町は、奈良県の中部、奈良盆地の最南端に位置する町。奈良市、大阪市まで車、電車で1時間圏内。
- ・歴史、自然豊かな町、くすりの町
高取城跡、土佐街道、壺阪寺、子嶋寺
東明神古墳、市尾墓山古墳、与楽古墳群など



- ・様々な資源を活用した高齢者が参画する取組が盛んであるが、認定率は全国平均より高い。
- ・少子高齢化が進むとともに、65歳以下の転出が増加。

	人口	高齢者数	高齢化率
H27.12	7,144人	2,478人	34.7%
H28.12	7,006人	2,526人	36.1%
	約2%減	約2%増	1.4%増

2 高取町のスケジュール

H27年度

- ・生活支援体制整備事業(社協委託)の協議体において、高齢者の居場所について協議。各大字区長宛に高齢者の居場所についてのアンケート実施。
- ・社協、町ボランティア団体連絡協議会と共に住民による地域づくり先進地の視察。(大阪府阪南市箱の浦自治会まちづくり協議会)
- ・町内2カ所において、住民主体の居場所立ち上がる。(地域介護予防活動支援事業による支援開始。)

H28年度

- ・県地域づくりによる介護予防推進モデル市町村(集中支援モデル)の指定を受けたことに伴い、昨年度実施した各大字区長宛のアンケート結果を基に、社協と協働で夏を目途に2地区で通いの場の立ち上げに向け準備を進めるが、諸事情により頓挫。
- ・県の指導・協力を得て10月14日に住民向けの説明会を開催することとなる。
- ・地域介護予防活動支援事業、地域リハビリテーション活動支援事業、生活支援体制整備事業と連動しながら進めるに当たり、リハ職、社協などとの打ち合わせを重ねる。
- ・5団体より体操実施の申し出がある。当初3地区をモデル地区として支援する予定であったがすべて支援することとする。
- ・各団体会員向けの説明会等を実施。11月より各団体において「いき百」開始。
- ・1月末から2月中旬にかけて、各団体3ヶ月12回のモデル期間終了。以後も継続し実施するかを確認。実施する場合、3ヶ月ごとに体力測定など必要な支援を行う予定。

3 高取町の取組

高取町における現状と課題

①介護予防事業

- ・地域に出向いて普及啓発(出前講座)を実施しているが、職員体制、経費的にこれ以上回数を増やせない。
- ・週に1回は何らかの介護予防事業を実施しているが、移動手段がないために参加できない方が多い。
- ・住民主体の介護予防の推進を図らなければならないが、ノウハウがない。

②生活支援体制整備事業

- ・昨年度より高齢者の通いの場、居場所について協議。各大字区長宛にアンケートを実施した結果、居場所等の必要性を感じている地区が多かったが、誰がするのか、何をすればよいかわからないとの回答が多かった。→行政・包括が来て何かしてくれたらとの意見も...

③地域

- ・かつては、自治会、老人会、婦人会、子ども会など、地域でのつながりが強かったが、最近では担い手不足が顕著。特定の人が複数の役を担わなければならない状況にある。

3 高取町の取組

課題解決のために

- ・県地域づくりによる介護予防(住民運営の通いの場の充実)推進モデル事業実施を希望
(集中支援モデル市町村として決定)
- ・「いきいき百歳体操」を活用した通いの場の立ち上げを、社協、リハ職など連携しながら実施することとする。

住民向け説明会開催にむけて

- ・モデル地区の選定の頓挫。県の指導協力により住民向け説明会を開催することとなる。
- ・本町の地域特性やこれまでの経過を踏まえ、富本アドバイザーとの打ち合わせ及び先進地の視察を県に依頼し、兵庫県淡路市へ。体操の見学や参加者との意見交換、担当者との意見交換等を行う。
- ・説明内容、資料の作成、社協、リハ職との打ち合わせ。
- ・必要物品(おもり等)の購入。

住民向け説明会(H28.10.14)

- ・8団体22名の参加。
- ・担当者から高取町及び富本アドバイザーからの説明、体操の体験等実施。
- ・アンケートの実施

3 高取町の取組

説明会アンケート集計結果(22名)

1. 「高取町の現状について」の説明

- ①理解できた 19人 ②なんとなく理解できた 3人 ③どちらでもない 0人 ④理解できなかった 0人
- ・地域の人との助け合いはいつも大切と思っていました。(理解できた・70歳・女)
 - ・各人の健康管理がいかに重要か理解し、日々努力しようと思った。(理解できた・75歳・女)

2. 富本先生の説明

- ①理解できた 21人 ②なんとなく理解できた 1人 ③どちらでもない 0人 ④理解できなかった 0人
- ・熱心に取り組まれていることに感心しました。いいお話でよかったです。(75歳・女)
 - ・大変楽しく話され、理解出来良かった。(75歳・女)

3. 淡路市の啓発DVD

- ①良かった 22人 ②どちらでもない 0人 ③良くなかった 0人
- ・元気になられた姿に感動しました。ぜひ家族としてみたいと思います。(75歳・女)
 - ・男女問わずの参加に楽しそうでコミュニケーションが素晴らしい。(75歳・女)
 - ・世代をこえて元気な様子がよくわかりました。ぜひ元気でいきいき百歳体操をやりたいと思います。(73歳・男)
 - ・だんだん広がっているのがびっくりしました。(74歳・女)
 - ・続ける気にさせる良い結果が見られて良かった。(73歳・女)
 - ・同年代の人たちのいきいきした顔を見て、自分たちも続けてやっていけたらいいなと思いました。(70歳・女)
 - ・健康で元気な老人作り、素晴らしいと思いました。(74歳・女)
 - ・住民のことを考えておられる事に感動しました。予算的なこともあるとは思いますが、まず心ですよね。
人と人のつながりが大切、そう思いました。(74歳・女)
 - ・皆様が元気で生き活きと集まって体操して、そういう場を私も作りたいと思います。(62歳・女)
 - ・老人の皆様の元気な笑顔が大変良かったです。私も毎日このように過ごせたらと思いました。(74歳・女)

3 高取町の取組

4. 「いきいき百歳体操」の体験

- ①良かった 22人 ②どちらでもない 0人 ③良くなかった 0人
- ・続けてやりたい。(74歳・女)
 - ・無理なくやれると思いました。(70歳・女)
 - ・長く続けられるように皆のコミュニケーションが必要。(75歳・女)

5. なぜ今日の説明・体験会に参加されようと思われましたか？(複数回答可)

- ①内容に興味があった 14人 ②地域、グループで取り組みたいから 15人 ③友達に誘われた 5人
④日程の都合がよかった 1人 ⑤その他 0人

6. 今日の説明・体験会に参加して、地域・グループ等でやってみようと思われましたか？

- ①思った 21人 ②どちらでもない 0人 ③思わない 0人 ④無回答 1人
- ・区民のほとんどが65歳以上の上、家族、夫婦2人暮らし、お互いが元気でいつまでもいられるよう(74歳・女)
 - ・体が軽くなったように思います。これから続けていきたいです(69歳・女)
 - ・近所の人たちが楽しく元気で集まれるような会にしたいと思います。(80歳・女)
 - ・家の仕事も大切ですが、もっと大切な事をやっていけたらと思います。(70歳・女)
 - ・何とかやれそうな気がする。楽しい時を過ごせればと思う。(73歳・女)
 - ・私は一人暮らしです。楽しく暮らしたい、元気で暮らしたいという思いは強く持っています。
今日はとても良かったと思います。実行に移して、みんなと仲良く楽しく老後を過ごすよう頑張らなければと思いました。(83歳・女)

3 高取町の取組

谷田大字（22世帯62人） 住民有志「さつき会」8名（公民館で）

◎体操を始めたきっかけ

参加者1名が以前より町の介護予防教室に参加。地域で体操をできればと思っていた。10月14日の住民向け説明会に参加後、区長に地域で体操を行いたいと相談される。

◎開始まで

区長より包括に事業内容等について問い合わせ。説明した結果、大字住民に呼びかけを行い、公民館の使用についても無料でいいとの回答を得る。10月31日区民向け説明会を開催。翌週11月8日から毎週1回体操（簡易版）を実施することとなる。

◎包括の支援

最初の3回と最終回（12回目）に職員等が訪問し、体操のアドバイス等を行う。必要物品の貸し出し。（おもり、DVD再生専用デッキ）

◎今後

2月7日モデル期間終了。今後も週1回継続していくとのこと。
（スペシャル版）



3 高取町の取組

下子島大字（111世帯 240人）
老人クラブ 23名（公民館で）

◎体操を始めたきっかけ

以前より老人クラブ活動が盛んであったが、何かいい取り組みがないかと思っていた時に「いき百」の説明会を知り、10月14日に役員数名が住民向け説明会に参加。

◎開始まで

10月24日会員向け説明会を開催。会員間で話し合った結果、11月9日から毎週1回体操（簡易版）を実施することとなる。

◎包括の支援

最初の3回と最終回（12回目）に職員等が訪問し、体操のアドバイス等を行う。必要物品の貸し出し。（おもり、DVD再生専用デッキ）

◎今後

1月25日モデル期間終了。今後も週1回継続していくとのこと。（スペシャル版）

◎その他

体操実施日に町内スーパーによる移動販売あり。



3 高取町の取組

下土佐大字（207世帯 496人）
尚齒会 25名（公民館で）

◎体操を始めたきっかけ

以前より老人クラブ活動が盛んであったが、何かいい取り組みがないかと思っていた時に「いき百」の説明会を知り、10月14日の住民向け説明会に役員数名が参加。

◎開始まで

10月17日住民向け説明会を開催。役員だけでも体操を実施しようと思っていたが、会員に広く周知し、11月11日から毎週1回体操（簡易版）を実施することとなる。

◎包括の支援

最初の3回と最終回（12回目）に職員等が訪問し、体操のアドバイス等を行う。必要物品の貸し出し。（おもり）

◎今後

2月3日モデル期間終了。今後も週1回継続していくとのこと。



3 高取町の取組

上子島大字（74世帯 183人）
老人会 14名（公民館で）

◎体操を始めたきっかけ

老人会長が、町老人クラブ連合会長及び自治会長、生活支援体制整備事業協議体委員。老人会の活動活性化とともに、地域づくりを進めるに当たり「いき百」を活用できればと10月14日の住民向け説明会に参加。

◎開始まで

老人会員のみならず広く区民に周知。11月14日に説明会と第1回の体操を行うこととなる。以後毎週1回実施。

◎包括の支援

最初の3回と最終回（12回目）に職員等が訪問し、体操のアドバイス等を行う。必要物品の貸し出し。（おもり、プロジェクター、DVD再生専用デッキ）現在はおもりのみ貸し出し。

◎今後

2月13日モデル期間終了。今後も週1回継続していくとのこと。（スペシャル版）

◎その他

体操実施日に町内スーパーによる移動販売あり。



3 高取町の取組

グリーントウン自治会住民有志 20名 (自治会集会所で)

◎体操を始めたきっかけ

9月に、自治会内の自主サークルに認知症サポーター養成講座を実施。その際、サークルの活動内容を尋ねたところ、講師招いて体操を実施していることがわかる。自分たちでできる「いき百」の住民向け説明会を10月14日に開催することを伝える。当日数名参加。

◎開始まで

サークル会員が発起人となって、自治会員向けのチラシを作成。自治会の協力の下、回覧で広く周知。集会所の使用についても無料となる。11月18日に説明会と第1回の体操(簡易版)を行うこととなる。以後毎週1回実施。

◎包括の支援

最初の3回と最終回(12回目)に職員等が訪問し、体操のアドバイス等を行う。必要物品の貸し出し。(おもり、プロジェクター、DVD再生専用デッキ)

◎今後

2月10日モデル期間終了。今後も週1回継続していくとのこと。
(スペシャル版)





全国的な広がりを見せる「いきいき百歳体操」を地域包括支援センターのご協力のもと、GT自治会員65歳以上の男女を対象にグリーンタウン集会所でも実施することとなりました!!

10月14日にリベルテで実施された体験説明会に参加してきました。おぼつかない足取りの96歳の女性が体操を続けたおかげでスタスタと歩かれる映像に目を疑いました。筋力を鍛えるのに遅い年齢はないそうです。グリーンタウンの年配者の皆さま、共に頑張りましょう!!

ご質問等は・・・

日程：11月18日（金）～2月10日（金）
毎週金曜日にて3カ月12回実施

時間：13：30分～

会場：グリーンタウン集会所

服装：動きやすい服装

持参物：飲み物、タオル等

参加費：無料
1回目（11/18）体操のビデオ・体力測定及び指導からスタート致します。

器具をお借りする必要上、参加人数を把握する必要がございます。お手数ですが下記記載のうえ11月5日（土）迄にご提出ください。

協力：グリーンタウン自治会
Takatori Green Town

3 高取町の取組

モデル事業の成果と自慢ポイント！

- ・ 淡路市のPRビデオを視聴したことにより、体力向上はもちろんであるが、地域で集まること、支え合い、助け合いの重要性を感じた方が多い。
- ・ おもりについては100円均一で購入した物を使用。予算の都合上、次年度以降において包括で負荷調整できるものを購入し、一部参加者負担で使用してもらう予定であった。しかし、町会議員8名の内4名が説明会や体操に参加された際に本事業の説明等を行った結果、体操や負荷調整できるおもりの必要性を理解していただき、12月議会で補正予算（予算組替）を上程し認めていただいた。1月中旬より新たなおもりを使用し体操を行っている。
- ・ 町内に生鮮3品を扱うお店が2件しかなく、買い物が不自由である。
体操の日に合わせて1件のスーパーが、2会場まで移動販売をしてくれるようになった。
(生活支援体制整備事業の協議体会議において高齢者の買い物についての協議した際に、町内の商店に協議体に参画してもらった。その内1店が、体操の日に合わせて移動販売を始めることとなった。)



通いの場での住民さんの様子

- ・最初は自分たちだけでできるだろうかと不安に感じていたが、職員がいなくてもやっていけている。
- ・認知症や弱視の方も周りの支え（会場まで同行、おもりの装着のお手伝い、声掛けなど）により参加。
- ・週に一度でも集まることが楽しい、話をしたりできてうれしいとの声。
- ・DVD再生専用デッキの操作方法など、特定の人だけでなく参加者全員で覚えた会場あり。
- ・毎回体操後にお茶会、年明け最初の体操時にはぜんざいを作って食べた会場あり。
- ・欠席の方の理由や安否を気遣うようになっている。
- ・体操だけでは時間が短い。他にになにかできないことはないだろうかを考え始めている会場あり。

やりたい！と思ってもらうために工夫したこと

- ・おもりやDVD再生専用デッキなど、必要な物品を貸し出すことにより、会場に行くだけで体操ができるという環境を整えた。
- ・老人クラブなどでは役員に負担がかからないよう、椅子の出し入れや机の移動などは参加者でやりましょうと、職員から声掛けをした。
- ・出席カードを作成し配布。参加者自身で記入される方もいれば、役員や世話好きな方がまとめて記入されている所もあるが、各会場のやり方に任せている。
- ・何らかの相談や依頼があったときは、職員が随時訪問した。

3 高取町の取組

苦勞した点

- ・各団体会員向けの説明会では、体操のことよりも、介護保険行政に対する不満や、意見などが多数出された。それらに対し、説明や回答するの苦勞した。
- ・体力測定では人手がいるが、包括職員では賄いきれず、リハ職や社協職員にもお手伝い願うこととなった。
- ・DVDデッキがないところが4カ所、テレビがないところが2カ所あった。DVDデッキについては、当初包括職員所有のものを2台用意し貸し出ししていたが、後日ホームセンターで廉価な再生専用デッキを4台購入し貸し出ししている。テレビについては包括または社協所有のプロジェクターを交互で貸し出ししているが、移動手段がないとのことで毎回職員が届けている。
- ・100円均一の錘であるが、マジックテープが短いため足に装着してもすぐ外れてしまう人が続出、紐で縛るなど各自で工夫してもらうこととなった。

反省点

- ・ケガをされないようにと、職員が声を掛けすぎた。
- ・体操開始が11月。年末年始を挟んだため、ある地区では3週間体操が実施できなかった。
- ・100円均一のおもりが250g。最初から個人の体力等に合わせて負荷調整しての体操ができなかった。
- ・会場準備等、役員や特定の方に負担がかかっている団体が見受けられる。いかに支援していく課題。
- ・体操から始まる地域づくりの手法の模索。

今後の展開方針：本事業を活用してどのような地域づくりを展開していきたいかも含む

「みんなが、支え合い、助け合い、つながる、ぬくもりある地域」 (生活支援体制整備事業協議体の目標)

現在実施している団体等

- ・モデル期間終了後も継続して実施する団体に、3ヶ月12回ごとに体力測定などで職員派遣を実施する。
- ・「通いの場」が継続、地域づくりのため、リハ職、社協等関係機関との更なる連携強化。
- ・実施団体の役員や世話役さんに対するフォローの実施。

新たな実施団体の支援（次年度目標3カ所）

- ・住民のやる気を起こさせるような広報等での「いき百」の普及啓発を行う。
- ・あらゆる機会に地域に積極的に出ていき、地域住民と顔の見える関係づくりを行っていく。
- ・リハ職、社協、老人会以外にも自治会、民生委員などに積極的に働きかけを行う。

その他

- ・一般介護予防事業としてだけで実施するのではなく、生活支援体制整備事業の推進、地域での集まりを活用した地域ケア会議の実施等を併せて進めていく。